



Lär dig mer om

Kognitiva funktioner vid cerebral pares

Innehållsförteckning

Kognitiva funktioner vid cerebral pares	3
Vad är kognitiva funktioner?	4
Kognitiva svårigheter vid cerebral pares	5
Koncentration, uppmärksamhet och uthållighet	6
Minne	7
Visuell perception och visuospatial förmåga	8
Tydliggörande struktur	10
Exekutiva funktioner	10

Kognitiva funktioner vid cerebral pares

Vid cerebral pares (CP) är det vanligt att man fokuserar på de fysiska svårigheterna, men hjärnskadan kan ibland också resultera i kognitiva svårigheter.

Det finns inte något absolut samband mellan graden av motoriska svårigheter och eventuella kognitiva svårigheter. Det är därför viktigt för alla personer med CP att vara medvetna om att kognitiva svårigheter kan finnas.

Kognitiva svårigheter kan förekomma vid alla nivåer av begåvning. God begåvning kan underlätta att lära sig strategier och skapa förståelse för vilket stöd man behöver.

Kognitiva svårigheter kan vara små och inte påverka vardagslivet i någon större utsträckning. De kan också vara så stora att det påverkar personens möjligheter att delta i sociala sammanhang och att klara skolan eller jobbet.

Reflektionsfrågor

Har du funderat över din diagnos och eventuella svårigheter utöver de fysiska svårigheterna? Om ja, ge exempel.

Hur öppen brukar du vara med din diagnos, brukar du berätta för andra?

Vad får du för reaktioner?

Kognitiva svårigheter vid cerebral pares

Kognitiva svårigheter kan för personen själv vara hindrande i vardagen och omgivningen kan ha svårt att förstå varför vissa saker blir svåra, exempelvis varför personen glömmer saker eller har svårt att koncentrera sig.

Den motoriska funktionsnedsättningen kan göra att det tar längre tid att göra saker men det kan också ta längre tid att bearbeta information mentalt. Det innebär att det går åt mer energi och personer med CP är ofta tröttare än andra efter exempelvis en arbetsdag eller en fritidsaktivitet.



Att hitta en vardag som innehåller både lagom ansträngning och tillräckligt med vila brukar vara viktigt för personer med CP. Många kan behöva hjälp med att prioritera och välja bort aktiviteter för att orka delta i det som faktiskt är nödvändigt.

Det är viktigt att personen med CP själv förstår både vad de är bra på och vad som är svårt och att de får hjälp att hitta strategier i vardagen. Ju mer personen och omgivningen vet om personens kognitiva förmågor, desto lättare blir det att ställa rimliga krav.

Koncentration, uppmärksamhet och uthållighet

Det är vanligt att personer med CP har svårt att koncentrera sig. Det blir ofta tydligt i en miljö med mycket störningsmoment, som i en stor affär eller en rörig stadsmiljö.

Det kan också vara så att man har svårt att samla tankarna och hålla kvar fokus på det man gör även utan yttre saker som stör. För vissa innebär mental ansträngning att man snabbt blir trött och inte orkar det som förväntas.



Reflektionsfrågor

Vad känner du igen dig i?

Vad känner du inte igen dig i?

Vad fungerar bra för dig i din vardag och när kan det bli utmaningar?

Bra att tänka på

- Var i en lugn miljö när du behöver koncentrera dig
- Se över möjligheten att växla mellan olika aktiviteter/uppgifter (det kan vara svårt att koncentrera sig om man är uttråkad)
- Ge dig själv möjlighet till pauser
- Ha en tydlig struktur kring när det är dags att göra en aktivitet och när det är vila
- För många är bildstöd och tidshjälpmedel till stor hjälp i vardagen.

Minne

Vid CP är det nästan alltid arbetsminnet som är påverkat, det vill säga förmågan att hålla kvar information en kortare period för att utföra en uppgift.

Problem med arbetsminnet kan göra att det är svårt att minnas flera instruktioner i taget, eller att komma ihåg en instruktion så lång tid som det behövs för att göra färdigt en uppgift.

I vardagslivet kan man ha svårt att minnas var man lagt sina saker eller minnas överenskommelser, exempelvis att man ska träffa någon.

Att ha problem med arbetsminnet behöver inte betyda att man har andra minnessvårigheter. Man kan mycket väl komma ihåg händelseförlopp eller lära sig fakta som utgår från ett sammanhang.



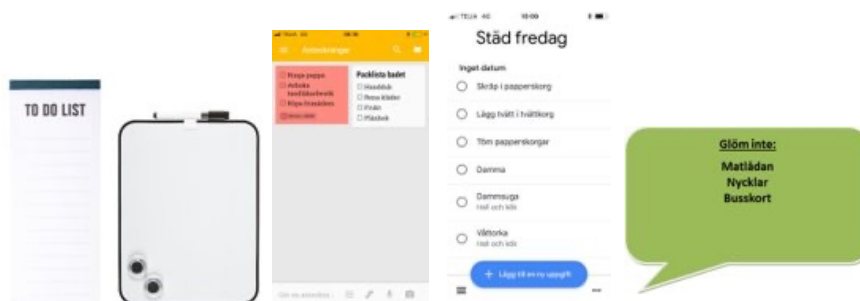
Reflektionsfrågor

Upplever du svårigheter med arbetsminnet? Ge exempel.

Vilka strategier använder du dig av i din vardag?

Att tänka på

- Be om att få en instruktion i taget – inte för mycket information åt gången.
- Lägg inte energi på att lära dig utantill – kompensera med skriftliga listor/instruktioner i stället.
- Skapa trygghet genom att ha en tydlig struktur över dagen (veckan, månaden).
- Be om att få viktig information visuellt.
- Ha ett schema hemma med planerade aktiviteter.
- Ha påminnelser i mobilen.
- Försöka ha samma vardagsrutiner varje dag.



Visuell perception och visuospatial förmåga

Visuell perception

Perception betyder varseblivning, det vill säga att tolka och förstå det vi ser, hör och känner.

Framför allt visuella perceptionsproblem är vanligt vid CP. Det handlar inte om att ha synproblem (man kan, men behöver inte ha synsvårigheter vid visuella perceptionssvårigheter) utan att hjärnan inte kan tolka det man ser på ett fullständigt sätt.

Det kan visa sig i att man har svårt att

- uppfatta innehåll i skrift och bilder.
- tolka ansiktsuttryck (speciellt nyanser).
- urskilja något mot en rörig bakgrund, till exempel upptäcka en vän i en större folkmassa.
- lära sig att läsa och skriva.

Visuospatial förmåga

Visuospatial förmåga handlar om rumsuppfattning. Om man har nedsatt visuospatial förmåga kan man ha svårt att

- bedöma avstånd och riktning, så som att uppfatta nivåskillnader vid trappsteg och trottoarkanter.
- hitta i okänd miljö.
- orientera sig efter karta.
- avgöra vilken hastighet något rör sig i. I trafiken kan det exempelvis innebära att det är svårt att avgöra om en bil saktar in vid ett övergångsställe.
- hitta bland sina saker i skåp och lådor.



Reflektionsfrågor

Känner du igen dig i beskrivningen?

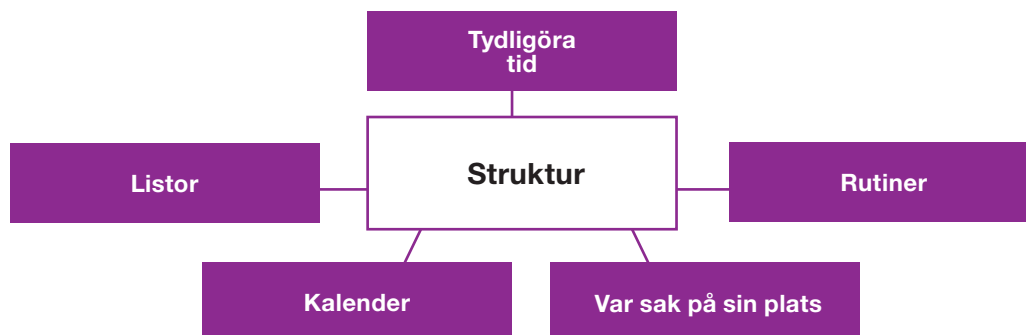
Har du något exempel på en situation då det kan vara svårt enligt det som beskrivs ovan?

Att tänka på

- Försök ha omgivningen välorganiserad och städad med var sak på sin plats
- Märk upp på skåp och lådor vad som finns inuti
- Gå igenom nya miljöer på förhand och ta fasta på hållpunkter
- Be att få skriftlig information även muntligt



Tydliggörande struktur



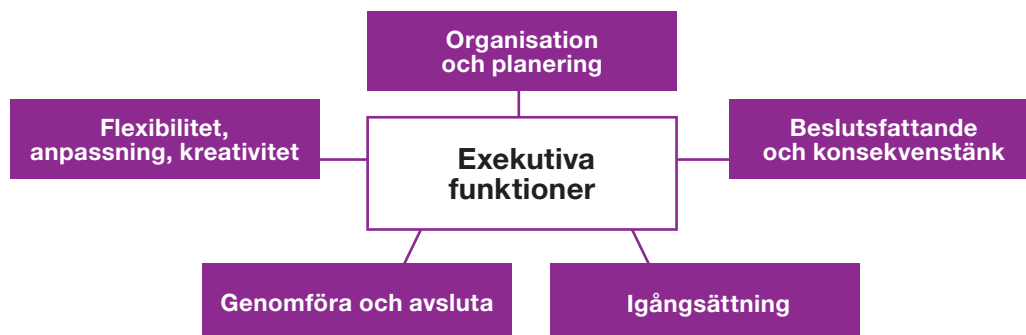
Exekutiva funktioner

Exekutiva funktioner kallas de processer vi använder för att ha överblick över tillvaron, ta oss från idé till handling, planera och använda strategier. Här samspelar de flesta av våra kognitiva funktioner med varandra så att vi ska kunna genomföra det vi vill och behöver.

För väl fungerande exekutiva funktioner behöver man ett bra arbetsminne, förmåga till överblick, kunna tänka på flera saker samtidigt, kunna välja och reglera sina egna tankar och impulser.

Många personer med CP har exekutiva svårigheter och därmed problem att ta sig från idé till handling. Personer med exekutiva svårigheter kan ibland felaktigt uppfattas av omgivningen som att de är lata.

Att ha exekutiva svårigheter innebär också ofta att man även har brister vad gäller tidsuppfattning, exempelvis att ha koll på hur lång tid som behövs för att göra något. Att kunna läsa av klockan och förstå tid är inte samma sak.



Reflektionsfrågor

Har du svårt att komma i gång med det du önskar göra under en dag?

Har du svårt att hålla koll på din planering och glömmar lätt bort vad det var du skulle göra?

Kan du ha du svårt att komma i gång med aktiviteter eller att avsluta en aktivitet du har påbörjat? Eller har du svårt att beräkna hur lång tid olika aktiviteter tar?

Får du svårt att anpassa dig om en planering plötsligt ändras?

Att tänka på

- Använd andra sätt än klocka, så kallade tidshjälpmedel, för att mäta tid i vardagen.
- Använd kalendrar, scheman och översikter för att göra tydliga steg-för-steg-planeringar.
- Var noga med att bygga upp fasta rutiner och håll fast vid dem.



